ॐ असतो मा सद्गमय।

तमसो मा ज्योतिर्गमय।

मृत्योर्मामृतं गमय ॥

ॐ शान्ति शान्ति शान्तिः ॥

- बृहदारण्यकोपनिषद् 1.3.28

ॐ ब्रह्माक्षर

असतो असत्यापासून

असतः (विसर्ग संधी) असत् पु. पं. ए. व.

मा मला अस्मद् द्वि. ए. व.

सद्गमय सत्याकडे घेऊन जावे सद्+गम धातू जाणे णिच् प्रत्यय कर्तरि लोट लकार म. पु. ए. व. परस्मैपदम्

तमसो अंधाराकडून

तमसः (विसर्ग संधी) तमस् नपु. पं. ए. व.

मा मला अस्मद् द्वि. ए. व.

ज्योतिर्गमय प्रकाशाकडे घेऊन जावे

ज्योतिः (विसर्ग संधी) ज्योतिस् नपु द्वि. ए. व.

गमय गम धातू जाणे णिच् प्रत्यय कर्तरि लोट लकार म. पु. ए. व. परस्मैपदम्

मृत्योर्मामृतं मृत्यू पासून अमरत्वाकडे

मृत्योः मृत्यु पु. पं. ए. व.

मा मला अस्मद् द्वि. ए. व.

अमृतं अमृत नपु. द्वि. ए. व.

गमय घेऊन जावे

गम धातू जाणे णिच् प्रत्यय कर्तरि लोट लकार म. पु. ए. व. परस्मैपदम्

शुक्ल यजुर्वेदाच्या शतपथ ब्राह्मणाचे अंतिम कांड म्हणजे बृहदारण्यकोपनिषद्.

बृहद-आरण्यक उपनिषदातील पहिल्या अध्यायातील तिसऱ्या ब्राह्मणातील 28 वा श्लोक. बृहद् म्हणजे मोठा. आरण्यक म्हणजे अरण्यात निर्माण झालेला. "अरण्ये भवः वुञ्." संपूर्ण उपनिषद् अरण्यात लिहिले गेले. नावाप्रमाणेच ह्या उपनिषदात नमूद केलेले ज्ञान एका वनाप्रमाणे विशाल आणि गाढ सखोल असे आहे. कोणतेही विशाल जंगल हे एका विद्यापीठाप्रमाणे असते. निरनिराळे वृक्ष, त्यावर वाढणाऱ्या असंख्य वेली, झुडपे, येथे राहणारे असंख्य कीटक, पशुपक्षी, जमिन पाणी, पाऊस आणि आकाश. ज्ञानाचे प्रचंड मोठे भांडार. पंचतंत्र मधे विविध जनावरांच्या आधारे आपल्या विचारांना चालना देणारे अनेक उपदेश वाचायला मिळतात. बृहद-आरण्यकात आपल्याला याज्ञवल्क्य आणि त्यांची पत्नी मैत्रेयी यांचे संवाद तसेच राजा जनकाने आयोजित केलेल्या विद्वानांच्या सभेतील याज्ञवल्क्यांचे विचार, याज्ञवल्क्य आणि गार्गी यांचे संवाद वाचायला मिळतात.

ह्या उपनिषदाची सुरवात, ब्रह्मांडाचे वर्णन एका अश्वमेध घोड्याची उपमा देऊन केली आहे.

अध्यात्मिक ज्ञानासंबंधी महान विचार आणि वैज्ञानिक चिकित्सा यांचा ह्या उपनिषदात समावेश आहे.

"अहं ब्रह्मास्मि -" हे महावाक्य सुद्धा बृहद-आरण्यक उपनिषदातलेच. याज्ञवल्क्यांनी मैत्रेयीला अमरत्व, परम ब्रह्म आणि प्रकृतीचे अस्तित्व ह्या संबंधी ज्ञान तर दिलेच त्याशिवाय माणसाचे कर्म आणि त्याला अनुसरून मिळणारे फळ ह्यावर सुद्धा भाष्य केले आहे. बृहद-आरण्यकातील 2ऱ्या अध्यायातील 4थ्या ब्राह्मणातील 5वा श्लोक तर मानवी नातेसंबंधांच्या गोड कल्पनांचा बुरखा पार फाडून टाकतो.

न वा अरे पत्युः कामाय पतिः प्रियो भवति, आत्मनस्तु कामाय पतिः प्रियो भवति ।

न वा अरे जायायै कामाय जाया प्रिया भवति, आत्मनस्तु कामाय जाया प्रिया भवति ।

न वा अरे पूत्राणां कामाय पुत्राः प्रिया भवन्ति, आत्मनस्तु कामाय पुत्राः प्रिया भवन्ति ।

न वा अरे वित्तस्य कामाय वित्तं प्रियं भवति, आत्मनस्तु कामाय वित्तं प्रियं भवति ।

- बृहदारण्यक उपनिषद (2.4.5)

ह्या श्लोकाचा थोडक्यात अर्थ असा की

कोणताहि नातेसंबंध, कोणतीही वस्तू कोणतीही गोष्ट, ती आपल्या सोयीची असते, आपल्या उपयोगाची असते, म्हणून आपले त्यावर प्रेम असते. ती गोष्ट तशी असते म्हणून नव्हे. हे सांगताना त्यांनी पती, पत्नी, वडिल , मुलगा, धनसंपत्ती, हे जग, देव इत्यादींचा उल्लेख केला आहे.

म्हणून आत्मज्ञान महत्त्वाचे. आपल्या आयुष्याचे ध्येय हे ब्रह्मज्ञान आणि ब्रह्म ची अनुभूती असेच असायला हवे.

तमस् ह्या शब्दाचा वापर अज्ञान ह्या अर्थाने बहुतेक सर्व साहित्यात वापरला जातो. श्रीमद्भगवद्गीतेच्या 5 व्या अध्यायात ज्ञानी माणसाला आदित्यवत् म्हणजे सूर्या सारखे स्वयंप्रकाशित असे म्हटले आहे.(त्या काळात सूर्य स्वयंप्रकाशित आहे हे माहीत होते हे सुद्धा विशेषच.) तसेच ज्ञानी माणसाची गुणवैशिष्ट्ये सांगताना त्याला सूर्यासारखे समदर्शी असे सुद्धा म्हटले आहे. येथे कवीवर्य भा. रा. तांबे यांच्या ‘मावळत्या दिनकर समदर्शी तू खरा ‘ ह्या कवितेची प्रकर्षाने आठवण येते. सूर्य आपली किरणे पृथ्वीवर पाडत असताना कधीच पवित्र जागा किंवा उकिरडा असा भेदभाव करत नाही. तसेच ब्रह्मज्ञान झालेल्या व्यक्तीला माती आणि सोने ह्याची सारखीच किंमत वाटते. अशा ज्ञानी व्यक्तीचा आत्मा, बुद्धी निष्ठा, सर्व काही परमात्म्यामधे रममाण झालेले असते., तो सहसा परत मागे फिरत नाही आणि त्याची पुनरावृत्ती म्हणजेच पुनर्जन्म होत नाही असे श्रीमद्भगवद्गीतेच्या 5 व्या अध्यायातील 17 व्या श्लोकात म्हटले आहे.

असे म्हटले जाते की महर्षी याज्ञवल्क्य यांनी विद्युत संन्यास घेतला होता. आपला ज्ञान रूपी प्रकाश त्यांनी ब्रह्म तत्त्वाशी जोडून घेतला होता. ह्या उपनिषदात अद्वैतवाद सांगितला आहे. 2.4.13.

आपल्या सर्व मंत्रांची सुरवात ॐ ह्या अक्षरापासून होते. ब्रह्मस्वरूप ॐ (असे श्रीमद्भगवद्गीतेतील 8 व्या अध्यायात सांगितले आहे) आपल्या मंत्रामधे जी प्रार्थना केलेली असते ती आपण ब्रह्माला करत असतो.

श्रीमद्भगवद्गीतेच्या 2र्या अध्यायात आपण सत् आणि असत् चा अर्थ सांगितला आहे. सत्य नेहमीच शाश्वत असते.

हा शांती मंत्र आपल्या आंतरिक शक्तीला जागृत करण्यासाठी योजला आहे असे वाटते.

खरे तर पूर्ण श्लोक हा बराच मोठा असून त्यातील काही शब्दांपासून हा शांती मंत्र झाला आहे. ह्या शब्दांचे सामर्थ्य असे की त्यामुळे आपला आत्मविश्वास आणि नैतिकता जागृत होऊ शकेल. आपली बुद्धी आपल्याला मार्ग दाखवत असते. आपली अध्यात्मिक उन्नती करून घ्यायची असेल तर तशी आपली बुद्धी झाली पाहिजे. आपण आपले लक्ष अपयशाकडून यशाकडे, चिंतातूर अवस्थेतून शांततेकडे वळवायचे आहे. सैरभैर मनस्थिती पासून आपल्याला एकाग्रता साधायची आहे. हि आत्मसाक्षात्काराची सुरवात असणार आहे.

ह्या शांतीमंत्राला पवमान मंत्र असे म्हटले आहे. पवमान म्हणजे शुद्ध करणे.

ह्या शांतीमंत्राद्वारे आपण सर्वांनी अशी प्रार्थना करायची आहे की माझी जीवनयात्रा आता असत्या पासून सत्याकडे जाऊदे. अज्ञानरूपी अंधकार माझ्या आयुष्यातून समाप्त होऊ दे, आणि माझे आयुष्य ज्ञान रूपी ज्योतींनी उजळून निघू दे, आणि मृत्यू पासून अमरत्वाच्या पथावर मला घेऊन जावे.

ॐ शांतीः शांतीः शांतीः ।।

